

## 第1章

知的障害や発達に課題のある児童・生徒への指導法の研究・開発事業  
「身体の使い方に課題のある児童・生徒への指導の充実」

# I 解説編

### 本章の構成(目次)

I 解説編	5ページ
身体の使い方に課題のある 児童・生徒への指導の充実に向けて	6ページ
身体の使い方の課題に着目した指導の概要	8ページ
身体の使い方の課題の改善を図るために	10ページ
実態把握から指導へ	12ページ
II 実践編	13ページ

# 身体の使い方に課題のある児童・生徒への指導の充実に向けて

知的障害や発達に課題のある児童・生徒の「身体の動きがぎこちない」、「姿勢が崩れやすい」等の課題について、指導上、次のような悩みを抱えていませんか。

## 教師の指導上の悩み

- 「ちゃんと座りましょう」「丁寧に書きましょう」「よく見て切りましょう」と何度も繰り返し言っているのに、どうしてもできないのか分からない…
- 体操の模範と同じ動きができないのはなぜだろう…
- 「できない」「やりたくない」とすぐに諦めてしまう…

字の形が整わないな

集中していないな

運動が嫌いなのかな

どうしてできないの



## どうしたらよいのだろう

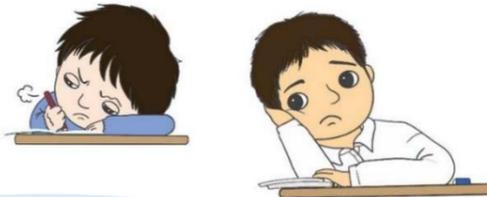
### 児童・生徒の学習上の悩み

一方、児童・生徒は、学習上、次のような悩みを抱えているかも知れません。

何度も同じこと言われても…

何度も注意されると嫌になるよ…

姿勢が悪いって言われても  
どうすればよいのか…



- 児童・生徒自身もどうしたらよいか分からない…
- 何度も指導されると、自信を失くしてやる気が起きなくなってしまう…

- 身体の使い方や姿勢に課題がある児童・生徒に対して、「ちゃんとして」、「よく見て」などの曖昧で抽象的な言葉掛けや、できない動作を繰り返す指導では、なかなか改善しません。
- 失敗経験を何度も積み重ねると、自己肯定感や学習意欲の低下につながる場合があります。

児童・生徒一人一人の身体の使い方を分析し、その要因や背景を見立て、見立てを踏まえた指導法を検討することが大切です。

例えば、動作がぎこちないなど、一見、身体の使い方の面での課題が似ている児童・生徒がいたとしても、その要因は一人一人異なります。そのため、個々の身体の使い方を具体的に分析し、その要因や背景となっている事柄の仮説を立てる（本章では、このことを「見立てる」と表現します）ことが重要です。

本事業では、研究指定校の実践から、身体の使い方の実態を分析する観点を整理するとともに、要因や背景を見立て、その見立てを踏まえた指導の検証を行いました。その結果、児童・生徒一人一人の身体の使い方の面での課題が改善し、学習場面での苦手意識が軽減されるなどの変容がみられました。このような変容とともに、学習面・生活面全般において、自信をもって意欲的に取り組もうとするなどの変化がみられるケースがありました。それまで苦手だと思っていたことができるようになる経験は、自己を肯定的に認識できるようになってきます。児童・生徒の身体の使い方を分析して、児童・生徒ができることを着実に増やし、自信をもって取り組むことができるよう、より一層指導を充実させていきましょう。

身体の使い方の分析から導き出された  
「見立て」に着目して指導法を検討し、実践することにより…

身体の使い方や姿勢など、児童・生徒一人一人の課題が改善される

成功体験を積み重ねることにより、自己肯定感や学習意欲が高まる

- ☑ 身体を大きく動かせるようになり、細かい動きまでできるようになった。
- ☑ 体幹にアプローチして、姿勢が改善し、集中や意欲が高まった。
- ☑ 身体の使い方が改善し、落ち着いたことで、コミュニケーションの改善にもつながった。

力を入れずに  
書けるようになった！

よし、やってみよう！



落ち着いて学習できる  
ようになりましたね

姿勢がよくなって  
勉強に集中できるよう  
になった！



## 身体の使い方の課題に 着目した指導の概要

研究指定校で実践した、身体の使い方の課題に着目した指導の概要です。詳しい内容は「Ⅱ 実践編」で紹介しています（該当ページを参照）。

都立特別支援学校、公立小・中学校の特別支援学級・特別支援教室で行った実践の概要です。身体の使い方の面での課題に着目し、姿勢と運動・動作に関する指導をまとめました。見立てから整理した**指導のポイント**、姿勢や運動・動作など、**身体の使い方に関する変容（変容①）**、そして、変容①の結果、**学習面や生活面でみられた変容（変容②）**を示しています。

事例		
小学2年 情緒障害 「身体を動かすことに苦手意識が強くある児童」		
<b>18ページへ</b>		
<指導のポイント> ①楽しさを味わうことのできる活動 ②複数の身体の部位を同時に動かす運動 ③体幹を養う運動	<変容①> ○身体全体を大きく動かせるようになってきた。	<変容②> ◎苦手だった書字について「まずやってみる」という姿勢ができてきた。
小学2年・注意欠陥多動性障害 「手指の巧緻性が低い児童」		
<b>22ページへ</b>		
<指導のポイント> ①粗大運動から、微細運動の改善 ②達成感からの自信	<変容①> ○座位姿勢が安定した。 ○定規を押さえて直線が引けるようになってきた。	<変容②> ◎学習に落ち着いて取り組めるようになってきた。
小学3年・知的障害 「筆記時の力の調整と静止姿勢の保持が難しい児童」		
<b>26ページへ</b>		
<指導のポイント> ①力加減の調整力 ②静止姿勢の保持の感覚	<変容①> ○鉛筆の書字の筆圧が安定した。 ○正しく握り込んで、鉛筆を持てるようになった。	<変容②> ◎学習時の苛立ちが軽減し、前向きに学習に取り組むようになってきた。
小学5年・注意欠陥多動性障害 「姿勢保持や行動のコントロールに困難さがある児童」		
<b>14ページへ</b>		
<指導のポイント> ①体幹を養う運動 ②安定した姿勢で、学習に取り組む経験	<変容①> ○個別指導場面では、姿勢が安定した。	<変容②> ◎離席しても、すぐに戻れるようになってきた。

中学校・中学部	中学2年 注意欠陥多動性障害 「姿勢が崩れやすい生徒」		
	<b>16ページへ</b>		
	<指導のポイント> ①姿勢の変化への意識 ②目標に対する達成感	<変容①> ○体幹部への力の入れ方が分かるようになった。	<変容②> ◎学習中、自分の姿勢の変化に気づき、直せるようになってきた。
	中学2年 自閉症 「身体の動かし方に課題のある生徒」		
	<b>20ページへ</b>		
	<指導のポイント> ①ボディイメージをつかむ ②道具の扱い方、距離感をつかむ運動 ③自己肯定感を高める活動	<変容①> ○スムーズに身体を動かす感覚をつかめてきた。 ○動いているボールへの距離感などが分かるようになった。	<変容②> ◎失敗しても諦めなくなった。 ◎体育の授業に積極的に参加するようになった。
	中学2年 自閉症 「身体を動かすことに苦手意識のある生徒」		
	<b>28ページへ</b>		
	<指導のポイント> ①日常的な運動経験 ②本人が楽しめる運動	<変容①> ○片足バランスを保持する時間がのびた。	<変容②> ◎気に入った運動の道具を使って友達と遊ぶようになった。
	中学3年・知的障害 「指先等を使う作業が苦手な生徒」		
<b>24ページへ</b>			
<指導のポイント> ①力加減の調整力 ②視覚的な支援教材	<変容①> ○細かな手作業の正確さや速さが向上した。	<変容②> ◎自己理解が進み、将来の方向性を考えるようになった。	

姿勢の保持や、粗大運動、微細運動などの身体の使い方の面での課題が改善することにより、それまで苦手だったことに自信がもてるようになり、結果的に、学習面や生活面においても落ち着いて、意欲的に取り組むことが増えたことが事例により分かりました。

# 身体の使い方の課題 改善を図るために

実践から、児童・生徒の身体の使い方の課題を把握するための観察の視点を整理しました。

児童・生徒の身体の使い方における課題の改善を図るためには、身体の使い方に着目して観察し、実態を分析的に把握することが重要です。

特別支援学校学習指導要領解説自立活動編\*では、「日常生活に必要な動作の基本となる姿勢保持や上肢・下肢の運動・動作」を「基本動作」とし、この基本動作を「姿勢保持、姿勢変換、移動、四肢の粗大運動、微細運動と分けることができる」と示しています。このことを踏まえ、身体の使い方の実態を把握するための観点を、「姿勢保持、粗大運動、微細運動」に「感覚調整」を加えた4点とするとともに、各観点に関連する内容に応じて具体的な観察の視点を整理しました。

それらをまとめたのが、右ページの「実態把握のための観察の視点（例）」です。これらの視点を参考に、児童・生徒の実態を分析的に把握します。そして、重要なのは、なぜそのような状態なのか、要因や背景を見立てることです。「見立て」とは、「〇〇が要因となって△△という状態になっているのであろう」と仮説を立てることです。この見立てに基づき、改善に効果的と思われる指導内容を検討します。

\*特別支援学校学習指導要領解説自立活動編：自立活動の内容 5 身体の動き (1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること

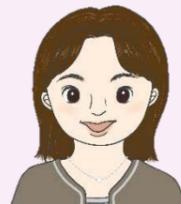
## 専門家からの アドバイス

### 「感覚調整とは」

人間の感覚には、いわゆる五感として知られる視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚のほか、前庭覚、固有覚、内臓感覚があります。それぞれの感覚には、その感覚刺激を受け取る器官（受容器）があり、受容器が受けとった刺激は脳に伝達され、脳で外界に適応的に反応するための情報として利用されています。

感覚は、自分を取り巻く外界を知るための情報です。感覚調整とは、その感覚情報を脳が適切に情報として受け取ることですが、適切にという部分において、過度に感じすぎる過反応（過敏）といわれる状態や、過度に感じない低反応（鈍麻）といわれる状態が現れると考えられています。

近年感覚統合障害は、行為機能障害と感覚調整障害の2つに大きく分類され、感覚調整障害は多動、注意、不安、攻撃性、行為機能障害は姿勢や運動の不器用さといった生活上の困難さと関連することが多いと考えられています。

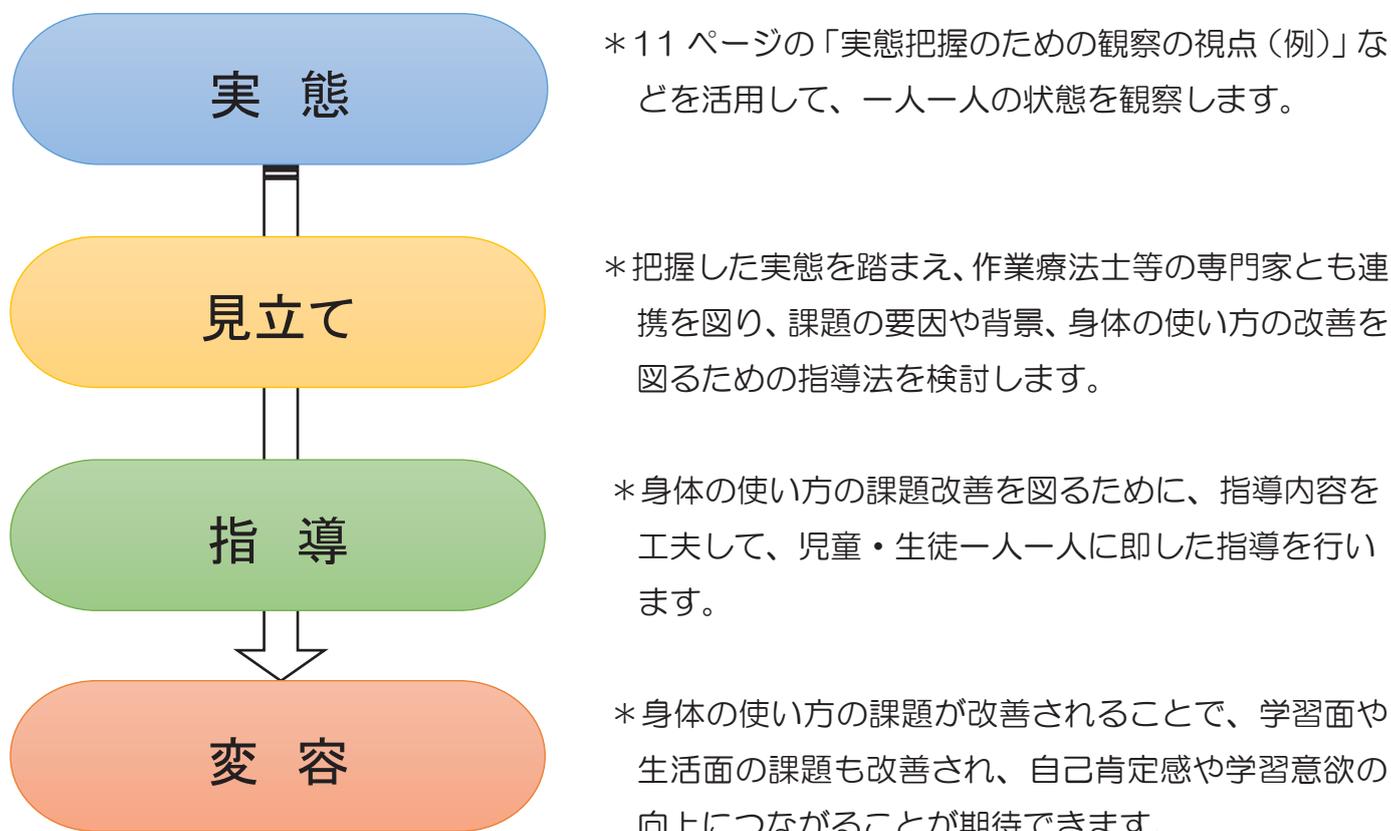


## 実態把握のための観察の視点（例）

観察する視点		
姿勢保持	上半身の保持	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を保持して着席できているか（机に伏せていないか）</li> <li>一定の間、同じ姿勢で立っているか</li> <li>決まった立ち位置で立っているか</li> </ul>
	下半身の安定	<ul style="list-style-type: none"> <li>着席しているときに、足を静止しているか（膝を揺さぶり続けていないかなど）</li> <li>足底を床等にあてて座っているか</li> </ul>
	着席時の安定	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業中に自席にいるか（目的なく離席しないか）</li> <li>正しい姿勢で着席しているか（椅子を揺らしたり、後方に傾けたりしていないか）</li> <li>体育座りが安定しているか（姿勢が傾いていたり、床に手をついたりしていないか）</li> </ul>
粗大運動	模倣	<ul style="list-style-type: none"> <li>体操等の場面で、教師の見本をみて、同じ動作をしているか</li> <li>教師の見本をみて、両手、両足を同時に動かしたりしているか</li> <li>前後、左右の位置関係を言葉の指示で理屈しているか</li> </ul>
	ボール運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>片手でドッジボールを投げているか</li> <li>意図した方向にボールを投げているか</li> <li>投げられたボールを両手で受け取っているか</li> </ul>
	跳躍運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>屈伸運動ができていないか</li> <li>両足跳びができていないか</li> <li>縄跳びができていないか</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>教師の指示を理解して動いているか</li> <li>運動に楽しく取り組んでいるか</li> <li>運動の意図をしているか</li> </ul>
微細運動	鉛筆等の保持	<ul style="list-style-type: none"> <li>鉛筆を適切に持ち、文字をかいているか</li> <li>クレヨンを適切に持ち、描画しているか</li> <li>筆記具を持っていない方の手が、ノート等を押さえているか</li> <li>リコーダの運指を滑らかにしているか</li> </ul>
	筆圧の調整	<ul style="list-style-type: none"> <li>滑らかに鉛筆書きしているか</li> <li>紙をいためることなく、消しゴムで消しているか</li> <li>鉛筆の芯が丸くなるのがはやいか</li> </ul>
	道具の扱い	<ul style="list-style-type: none"> <li>箸やスプーンが適切に使えているか</li> <li>ハサミやコンパスが適切に使えているか</li> <li>掃除用具（ほうきや雑巾）を適切に使っているか</li> <li>一人でリボン結びなどの結びができていないか</li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>作業中に情緒が安定しているか</li> <li>細かい作業に意欲的に取り組んでいるか</li> <li>作業に集中しているか</li> </ul>
感覚調整	過敏や鈍麻	<ul style="list-style-type: none"> <li>音や光に敏感又は鈍感であるか</li> <li>周囲のことを気にしているか</li> <li>気候や気温の変化に敏感又は鈍感であるか</li> </ul>
その他	家庭の様子 生育歴など	

## 実態把握から指導へ

身体の使い方に課題のある児童・生徒への指導について、実態把握から児童・生徒の変容につながるまでの指導の過程を図式化しました。



次ページからの「Ⅱ 実践編」では、10 ページで示した観点ごとに、見立てや専門家による助言、具体的な指導内容等を紹介しています。

### 専門家からの アドバイス

#### 「姿勢保持と体幹」

物事が分かることを認知といいます。それは対象に接近し、操作すること、出来事の中に適切に身を置いて体験することに始まります。周囲の世界との接点である体の姿勢の安定は、外界への働きかけの土台となるものであり、身の回りの事柄の理解の基礎といえます。安定した姿勢は体幹（体の頭部、上下肢以外のいわゆる胴体部分）の発達の中で形成されますが、知的障害等、発達に課題のある児童・生徒には体幹の弱さが見られる場合があります。そのような場合、姿勢を補助し安定させる環境整備を行うことを通して自らの姿勢の状態を意識させ、改善を図ると同時に、遊びや日常生活動作の中で体幹を意識して動かそうとすることが求められます。

